

Suizid

Wenn Menschen sich selbst das Leben nehmen

Was ist Suizid?

Suizid bedeutet, sich selbst das Leben zu nehmen. Viele Betroffene planen ihren Suizid bereits über einen längeren Zeitraum. Andere nehmen sich aufgrund einer akuten Krise („Kurzschlusshandlung“) das Leben.

Wie kommt es zu Suizid?

Häufigste Ursache für Selbsttötung sind psychische Erkrankungen (insbesondere Depressionen, Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit und Borderlinestörungen). Aber auch Menschen ohne psychische Erkrankung entscheiden sich selbst dazu, sich das Leben zu nehmen.

Mögliche Risikosituationen sind z. B.:

- Tatsächliche, bevorstehende oder befürchtete **Verluste** (z.B. Tod eines nahen Angehörigen)
- **Kränkungen und Zurückweisungen**
- Zeiten körperlicher, seelischer und sozialer **Veränderungen** und Umbrüche
- **Überforderungen und Überlastungen** im privaten und beruflichen Bereich
- Wirtschaftliche Probleme
- Verkehrsunfälle
- Kriminalisierung

Der Weg zum Suizid läuft über drei Phasen:

- **Erwägung:** Suizid wird als **mögliche Problemlösung** betrachtet
- **Abwägung: Ständige Abwägung;** Menschen stehen unter **hoher Spannung**, weil sie nicht wissen, was sie tun sollen; **direkte Suizidankündigungen**
- **Entschluss: Entscheidung** zu Suizid **gefällt**; wann und wo wird geklärt; **keine Anspannung**, scheinbare Beruhigung; höchstens indirekte Suizidankündigungen, konkret vorbereitende Handlungen

Hinweis: Das plötzliche Verschwinden von Verzweiflung und Unruhe bei einem suizidalen Menschen kann auf den definitiven Entschluss zur Selbsttötung hinweisen!

Woran kann ich erkennen, dass sich mein/e KollegIn das Leben nehmen möchte?

KollegIn...

- ...ist interessen- und **teilnahmslos**.
- ...fehlen Perspektiven.
- ...ist geplagt von Hilf-, Hoffnungs- oder **Sinnlosigkeit**.
- ...**äußert Suizidgedanken** oder -pläne.
- ...ist geplagt von **Schuldgefühlen**.
- ...macht sich **Selbstvorwürfe** und hat **Selbstbestrafungstendenzen**.
- ...**grübelt** ständig.
- ...zieht sich von von Aktivitäten zurück und **bricht Kontakte ab**.
- ...verschenkt persönliche Dinge.
- ...schreibt Abschiedsbriefe.
- ...**hat plötzlich viel bessere Stimmung**.

Mögliche Aussagen des Kollegen, die versteckte Hilferufe sein können und einem Suizid vorangehen können:

- „Ich falle jedem zur Last.“
- „Ich mache das nicht mehr mit.“
- „Ich möchte, dass das alles aufhört.“
- „Ich schaffe das nicht mehr.“
- „Mein ganzes Leben ist sinnlos geworden.“
- „Manchmal möchte ich nur noch schlafen.“

Hinweis: Selbst bei der Berücksichtigung aller Risikomomente gibt es keine absolute Sicherheit im Erkennen von Suizidalität!

Was kann ich tun, wenn ich glaube, dass sich mein Kollege das Leben nehmen möchte?

- Sprechen Sie ihn bei Verdacht an.
- Eröffnen Sie vorsichtig Perspektiven (denn alles dreht sich nur noch um die Ausweglosigkeit).
- Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie Zeit zu gewinnen!
- Seien Sie offen, zeigen Sie Verständnis und nehmen Sie die Probleme Ihres Kollegen ernst.
- Hören Sie vor allem zu!

Aber beachten Sie:

- Argumentieren Sie **nicht**.
- Trösten Sie **nicht**.
- Spielen Sie **auf keinen Fall** das Problem herunter (z.B. „Das wird schon wieder, das ist nicht so schlimm!“).
- Appellieren Sie **nicht** an Ihren Kollegen („Das dürfen Sie nicht tun, Sie dürfen sich nicht umbringen“).

Versuchen Sie, am Ende des Gesprächs vorsichtig Lösungen mit dem Kollegen zu suchen wie es weiter gehen könnte (z.B. gemeinsame Kontaktaufnahme mit einem Psychologen – siehe auch Kapitel Ansprechstellen).

Holen Sie sich für Vorbereitung und Nachbereitung eines solchen Gesprächs Unterstützung durch Arbeitspsychologen von [research-team](#).

Hinweis: Das verständnisvolle Ansprechen von Suizidalität führt nicht zu entsprechenden Gedanken und Handlungen – wenn Sie das Gefühl haben, jemand möchte sich das Leben nehmen, sprechen Sie es an!

Was muss ich tun, wenn mein Kollege sich gerade das Leben nehmen will?

Persönliche Suizidandrohung:

- **Sprechen** Sie mit Ihrem Kollegen.
- **Lassen Sie ihn nicht allein.**
- Holen Sie sich **Unterstützung** (Kollegen, andere Mitarbeiter,..)
- Im Zweifelsfall bzw. wenn Sie nicht mehr weiterwissen: verständigen Sie sofort die **Polizei (133)**.

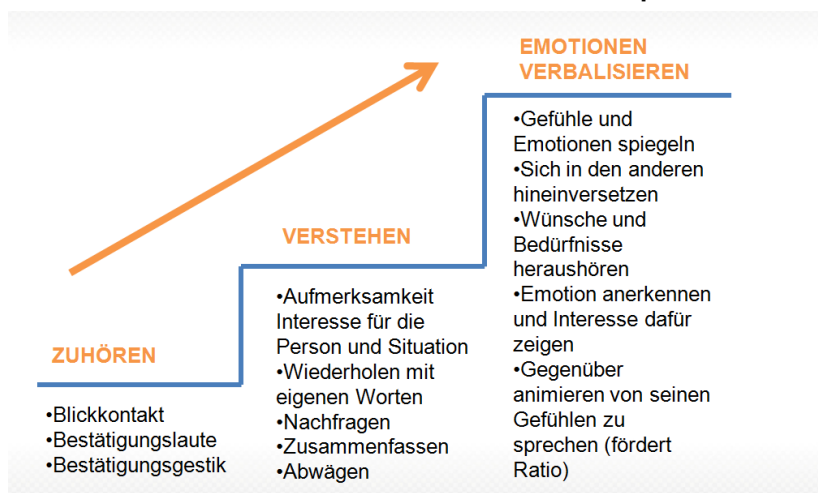
Suizidandrohung **per Telefon:**

- Falls Sie alleine sind: schicken Sie eine SMS/E-Mail an eine zweite Person, die schnellstmöglich die **Polizei verständigen** soll.
- Wenn eine zweite Person bei Ihnen ist, soll diese sofort die Polizei verständigen.
- Erfragen Sie vorsichtig (!) den Aufenthaltsort des Kollegen.
- Versuchen Sie mit Ihrem Kollegen **im Gespräch** zu bleiben, **bis Unterstützung** von Angehörigen oder der Polizei kommt

Wie führe ich das Gespräch mit einem Kollegen, der sich gerade das Leben nehmen will?

Hinweis: Wenn sich jemand gerade das Leben nehmen will, sieht er nur mehr seine Probleme und als einzige Lösung, sich selbst das Leben zu nehmen. Das bedeutet, seine Wahrnehmung ist sehr stark eingeschränkt. Er hat einen sogenannten Tunnelblick. Also sollte das **Hauptziel des Gesprächs** sein, diesen **Tunnelblick ganz vorsichtig aufzulösen**.

1. Der **erste Schritt** in der Gesprächsführung mit einem Menschen, der sich gerade das Leben nehmen möchte, ist **zuhören**.
2. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Gegenüber vertraut Ihnen, versuchen Sie ihn zu „**verstehen**“, also nicht nur zuzuhören, sondern auch **nachzufragen, Interesse für ihn und seine Situation zu zeigen**.
3. Sie können nun Stück für Stück versuchen, **über seine Gefühle zu sprechen, Wünsche und Bedürfnisse** herauszuhören.



- **Seien Sie offen** und gehen Sie direkt auf Ihren Kollegen ein.
- Gewinnen Sie unbedingt Zeit, versuchen Sie das **Gespräch aufrecht zu erhalten**.
- **Lassen Sie aber durchaus auch Schweigen zu**. Ihr Kollege ist in einer Ausnahmesituation, in der er immer wieder Zeit zum Nachdenken braucht.
- Versuchen Sie, den Kollegen **von der auslösenden Situation vorsichtig zu distanzieren**. (Das bedeutet, ihn **auf andere Gedanken zu bringen** – den Tunnelblick öffnen). Sollten Sie das Gefühl haben, Sie überfordern Ihr Gegenüber, hören Sie wieder nur zu. Versuchen Sie es erneut, wenn es Ihrer Meinung nach wieder möglich ist.
- Versuchen Sie, die positiven Aspekte im Leben Ihres Kollegen (z.B. das soziale Umfeld, Familie, Freunde, Verein) zu finden.
- Versuchen Sie, Ihrem Kollegen **Zukunftsperspektiven aufzuzeigen**.
- Stellen Sie, wenn es passt, die Frage: „Wenn Sie drei Wünsche frei hätten – was würden Sie sich wünschen?“
- Wichtig ist es, ein Bedürfnis zu wecken, das stärker ist, als der Wunsch, sich selbst umzubringen!

Hinweis: Der Suizid ist die letzte Möglichkeit des Menschen, Kontrolle über sein Leben zu bekommen. Wichtig ist es, ihm das Gefühl zu geben, er hat die Situation unter Kontrolle.

Ansprechstellen

Organisation	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Telefonseelsorge	142	00-24 Uhr
Rat auf Draht	116 123	16-24 Uhr
LSF Landesnervenklinik Sigmund Freud Psychiatrie	0316 21 91 501	00-24 Uhr
Notfallpsychologischer Dienst (kostenpflichtig)	0699 188 554 00	00-24 Uhr
Sozialarbeit Graz Krisendienst	0316 / 872 58 58	00-24 Uhr

Hinweis: Welche Nummer angerufen wird, entscheidet der jeweilige Betroffene selbst. Dabei sollte man stets auf sein Gefühl vertrauen. Es können auch mehrere Stellen angerufen werden.

Häufige Fragen und Antworten zur Selbsttötung

Spricht man eine Person auf den Suizid an, bringt man sie erst auf die Idee sich umzubringen?

NEIN. Die Möglichkeit, Suizidgedanken mit jemanden besprechen zu können, bringt für den Betroffenen meist eine erhebliche Entlastung!

Wer vom Suizid spricht, tut es nicht?

NEIN. 80% der Menschen, die einen Suizid begehen, kündigen diesen vorher an. Sie geben somit ihrer Umwelt die Chance, ihnen zu helfen!

Wer sich wirklich umbringen will, ist nicht aufzuhalten?

NEIN. Viele Suizide werden im Rahmen von akuten Krisen durchgeführt. Die Bewältigung der Krise kann somit auch den Suizid verhindern. Die Phase der akuten Suizidalität kann oft sehr kurz sein.

Beratung für die MitarbeiterInnen der Steiermärkischen Sparkasse?

Eine 30-minütige Erst-Beratung (telefonisch, via Skype oder persönlich bei research-team im Büro) können Sie zu jedem psychologischen Thema, das mit Ihrem Beruf in Zusammenhang steht, kostenfrei in Anspruch nehmen. Ob Sie weitere kostenlose oder vergünstigte Beratungen in Anspruch nehmen können, hängt vom Beratungsthema ab.